

『余地』

～相談業務を楽しむ方法 20～

<体調管理>

杉江 太郎

～お腹の異変～

私自身が若手であるかどうかは、読者の判断にお任せするとして、この業界では、経験年数の少ない職員の割合が多いと指摘されて久しい。経験年数3年未満の職員が半数を占めるという職場も多数あるのではないかと思う。とある自治体では、100人単位で専門職の募集をかけていると聞いたこともある。私自身の所属する職場でも、経験年数を積み上げる前に退職してしまったり、休職してしまったりする職員がいる。

そんな中、経験年数をそれなりに経た職員と、「どうやってこの業界で生き残ってきたのか」という話をしているときに、私も1年目のときは体調を崩して大変だったという話をしたところ、大いに驚かされてしまった。その職員には私が無双にでも見えていたのだろうか。それとも体調不良を感じない鈍感にでも見えていたのだろうか。とにかく、「杉江さんでもそんなことがあったなんて」と言われてしまった。さらにその職員は、私にそのようなことがあったことを若手にもっと話すべきだとも言った。そのことにどんな意

図があったのかはわからないが、私自身が、どのようにしてその状況を乗り切ったのかは、もしかしたら同じ状況にいるかもしれない、誰かの役に立つかもしれない。それ以上に、私自身がその頃をどのように振り返り、整理していくのか、その行為に興味があったので、過去の記録と共に書いていきたいと思った。

～当時のお腹事情～

私は、学生の頃にSNS (mixi) を初めて、いつからか並行してブログも書いていた。ブログは基本的に匿名で書いており、今でもとある検索ワードで検索すると一番にヒットしたりする。その中には、匿名であることを利用して、ネガティブなことも扱うようにしていたと覚えているので、ちょうどこの業界に入って1年目の頃のブログを読み返してみた。そこにはこんな歴史が残されていた。

【1年目の9月】

最近、腹の具合が悪いです。この2週間、毎日トイレで～(中略)～出てくるのは、スープカレー、良くてもチョコ

ソース

【1年目の10月】

人の様々な感情に触れるのでしんどいと感じるようになりました。

【1年目の11月】

(前職は辞めたくて仕方がなかったという話に続けて)今の仕事は、ものすごい精神的に病むのにまだ辞めたいとは思っていない。

【1年目の12月】

(1年を振り返って)4月~12月は、目まぐるしく時間が過ぎました。途中しんどくて体調を崩しました。不調の原因が精神的なものだと気付いて、自分も病むのかと気付きました。人生がシャバシャバだったと気付いたのはこの頃…。

～お腹の具合とかけまして～

表現が下品であることや、中身が陳腐であることは、私もその頃は若かったからということにして、いざ、振り返ってみると、9月頃から体調不良を感じていたようである。確かに、この時期は、お腹の「緩い(痛いではなく緩い)」日が続いており、水でも固形でも何かを口にするたびにトイレに駆け込む状態だったので、面接や会議があるときには、食べ物だけでなく水分も取らないように気にしていたと思う。出張中でもコンビニエンススト

アのトイレに何回も助けられていた。

それ以前より、お腹は緩い方だったので、連日の頻回トイレ騒動にも何も感じてはいなかったが、あまりにもその状況が続き、お腹の緩いある日、職場のトイレ内でふと「もしかしたらストレスが原因かもしれない！」と頭の上に電球が光るような気付きを得て、以下のなぞ解きに繋がった。

お腹の具合とかけまして、自分の人生と解きます。その心は・・・

「どちらもシャバシャバでしょう」

とにかく下品であることは、許しを請うとして、当時の私は、おそらくストレスに気付いておらず、それどころか、自分のことを「ストレスを感じない性格」だと思い込んでいた節があった。しかし、長く続くお腹の緩さの原因が心因性のものかも知れないと繋がったときに、自分にもそんな一面があるのかと新しい自分を発見した気持ちになった。こんな私でもストレスを感じていたのだ、そうかこれがストレスを感じることなのか、なんか面白い、この感覚を大切にしよう・・・なんてことを考えていた。

～お腹の行く末～

とは言っても、原因が心因性であるかどうかは別として、お腹が不良であるこ

とは変わらなかったで、とにかくその体調をなんとかしなければいけないと思ったわけだが、仕事の量を減らせるわけでもなく、誰かにそのことを相談するという意識もなかった。さて、どうしたものかと思っていたタイミングで、採用者全体の（専門職だけではなく一般職を含む）研修があり参加をしなければいけなかった。誰でも聞いているだけで眠たくなる授業を受けたという経験はしたことがあるとは思う。数日間であったと思うが、気が付くと研修の9割を目が閉じた状態で過ごしていたように思う。すると不思議なことに、その研修後、お腹の調子が少しだけマシになったのである。

～こころとお腹～

少しの間、仕事から離れて寝て過ごしたことに効果があったのかはわからないが、研修前に体の不良がストレスに起因しているかもしれないと思い、研修中に、身体を物理的に休め、研修後にお腹が若干の回復を見せる。そのプロセスは、私自身に、心（ストレス）と体（お腹）は繋がっているのだと体感させることとなった。

専門家の方が聞けば何を今更と思うかもしれないが、少なくともその頃の私は、おそらく、疲れと言うものに気付いておらず、疲れが身体を蝕むという発想さえなかった。しかし、その発想を得たことで、そのまま自分自身が何も変わらない状態であれば、その先も「シャバシャバ」のま

まであり、少しでも「シャバシャバ」の状態を改善しようと思えば、今までとやり方を変える必要があると考えるようになった。

自身は、ストレスを受けてお腹を壊す存在なのだ、今後もストレスはあるだろうが、何とかして耐久性を高め、対抗策を練らなければいけない、そんなことを考えた。まずは理論武装だけでもと思い、積極的に書籍を購入し、その頃を境にして、毎週末のように研修を受けに行くようになった。受ける研修もとにかく千差万別で、見境なく受けていたことを記憶している。研修だけではつまらないので、行った先では、美味しいものを食べ酒を飲み、行った先が遠方であれば、宿を取り、その先にいる友人に声をかけて共に美味しいものを食べ、酒を飲む、そして観光をして帰るという遊びも取り入れた。

飲みに行くことが目的だったのか、研修を受けに行くことが目的だったのか、今となれば何とでも言えるが、とにかく、良く飲んで、良く学んだ。

また翌年には、通年で行われていた「自己覚知」をテーマとするワークショップに参加することにした。毎週決まった曜日に会場に行き、決まったメンバーで研修を受ける。自己覚知をテーマにしていることもあり、自身の感情を言語化するワークもあり、さらに毎週行くことで、自身の体調を毎週のように比較することができ、少しの変化に気付くようになり、自

身の状態を言語化する訓練となった。

～お腹を守るために～

私は、お腹の改善のために正露丸や腹巻を勧めたいわけではない。誰しもが、ストレスを感じ、何かしらの不調に繋がる可能性がある。私の場合は、それがお腹に現れたが、それ以外の方は、別の症状が出るかもしれない。

生活の変化や、新型コロナウイルスの影響を受けて、毎週のように研修に行くという日常は変化してしまっただが、今でも自分自身が「シャバシャバ」であり、少しでも固形に近づけるために、日々アップデートする意識を持ち続けている。

まずは、自身のお腹の変化に気付くことが大切ではあるが、不規則な生活の中ではその変化に気付くことが難しいため、不連続の生活の中にも連続性を担保することが必要である。私にとってその担保は、まずは週末の研修や、通年のワークショップであったが、そのワークショップが終わってからも、毎週発行される雑誌、毎月届く冊子、定期的に届くハチミツ、毎年決まった時期に開催される研修、対人援助学マガジン、さらには季節の食材、季節の行事、朝の連続テレビ小説などを筆頭に、今でも連続性を担保するために様々なイベントを生活の中に散りばめ、継続できるものを意識的に取り入れている。

そのことがお腹を守っているかはわか

らないが、少なくとも何を食べても「シャバシャバ」だった生活からは脱却し、今もこの仕事を続けることが出来ている。人生もお腹も「シャバシャバ」であるという気が、この私をこの業界で生き残らせていると言っても過言ではない。